

# 10月

## 川越中学校デリバリー給食 献立表

# 献立表



日	曜日	主食	献立名	栄養価
2	月		★鶏の生姜炒め ・竹輪の磯辺天ぷら ・レンコン金平 ・ハリハリ漬け ・ピーズサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ゼラチン・ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 27.9 g 塩分 1.7 g
3	火		★サワラの葱味噌焼き ・白菜胡麻和え ・マカロニサラダ ・南瓜煮 ・ゴーヤチャンプル アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻・りんご・ゼラチン)	エネルギー 781 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 20.2 g 塩分 2 g
4	水	 HOTサービス	★HOT麻婆大豆 ・ミートオムレツ ・ほうれん草のチーズ和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 783 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 22.1 g 塩分 2.2 g
5	木		中間テスト	
6	金		中間テスト	
10	火		★ハンバーグデミソース ・ほうれん草のオイスター炒め ・さつまい煮 ・人参しりしり ・フライピーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・豚・ゼラチン・りんご)	エネルギー 855 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 27.2 g 塩分 1.7 g
11	水	 HOTサービス	★HOT豚丼 ・カレーコロッケ ・野菜の塩タレ炒め ・ブロッコリーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・カニ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 890 kcal 蛋白質 28 g 脂質 23.9 g 塩分 1.8 g
12	木		★鶏の照り焼き ・ごまキャベツ ・きのこピリ辛お浸し ・チンゲン菜のおかか和え ・たけのこ金平 アレルギー(大豆・小麦・豚・豚・豚・カニ・ごま)	エネルギー 785 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.5 g 塩分 2.3 g
13	金		★味噌豚カツ ・がんもの煮物 ・インゲンピーナツ和え ・野菜カレーコンソメ煮 ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・落花生)	エネルギー 782 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.4 g
16	月		★チンジャオロース ・うぐいす豆 ・小松菜のおかか和え ・ワカメサラダ ・メープルプテケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・りんご・ごま)	エネルギー 871 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 27.8 g 塩分 1.8 g
17	火		★チキン南蛮 ・レンコンの煮物 ・水菜のお浸し ・じゃがいもと油揚げ炒め煮 ・大根の甘酢漬け アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・カニ)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 30.1 g 塩分 1.9 g
18	水	 HOTサービス	★HOT八宝菜 ・春巻き&しゅうまい ・スパゲティサラダ ・しめじマリネ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・りんご)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 27.0 g 塩分 1.8 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
19	木		★アジの蒲焼き ・豚大根煮 ・ほうれん草のソテー ・さつまいサラダ ・みたらし団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・りんご)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.3 g 塩分 2 g
20	金		新人大会	
23	月		★鶏の南部焼き ・きのこコンソメソテー ・さつまいれもん煮 ・ポパイサラダ ・しゅうまい アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・ごま)	エネルギー 799 kcal 蛋白質 29 g 脂質 22.0 g 塩分 1.8 g
24	火		★焼き肉風炒め ・きゅうりの酢の物 ・青のりポテト ・キャンディーチーズ ・HOT餃子スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・カニ・ごま)	エネルギー 743 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g
25	水	 HOTサービス	★HOTチキンカレー ・コーンコロッケ ・大根サラダ ・高野豆腐含め煮 ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・豚・りんご)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 24.9 g 塩分 2.5 g
26	木		★豚肉の山賊炒め ・野菜春巻き ・春雨サラダ ・カレー豆 ・ミックスフルーツ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・豚・りんご・もも)	エネルギー 805 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 23.2 g 塩分 1.3 g
27	金		★サケのバター醤油焼き ・野菜の味噌炒め ・キャベツ塩昆布和え ・鶏野菜つくね ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・豚・ゼラチン)	エネルギー 770 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.4 g 塩分 1.5 g
30	月		★酢鶏 ・卵焼き ・関東風煮 ・ジャーマンポテト ・小松菜の和え物 アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・豚)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 29.7 g 塩分 2.1 g
31	火		★豚の生姜焼き ・野菜コロッケ ・インゲンごま和え ・ハロウィン団子 ・HOT南瓜スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・豚・豚・豚)	エネルギー 855 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.0 g 塩分 2.2 g



このマークはホットサービスメニューです。  
温かい食事をぜひどうぞ！

写真はイメージです。ご了承ください

パンメニューや味つけご飯は各自で混ぜてお召し上がりください

主食のごはんの量は、  
小:170g  
中:240g  
大:310g から選べます。  
(給食費は小中大とも同じです。)